ALCANCE G

Actividades deportivas y recreativas

Sede I y II

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONVENIO

CONTRATISTA	**JOHN EDUAR ROJAS VARGAS**
CARGO	Profesional en Deporte
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios
INFORME DE ACTIVIDADES No.	4
PERIODO	04/06/2024 al 03/07/2024
NÚMERO DEL CONTRATO	1560 - 2024
OBJETO DEL CONTRATO	Aunar esfuerzos técnicos, administrativos, operativos y financieros, para brindar atención integral a la población adulta mayor en vulnerabilidad social y familiar a través de los Centros de Protección Social ubicados en el municipio de Pereira.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Se realizó entre el 04 de junio y el 03 de julio de 2024, en total dieciocho (18) intervenciones, los días martes, miércoles y sábados, llevadas a cabo en la sede 1 y 2 de la fundación, en el horario de 8 am a 12 m los días sábados y 4 pm a 6 pm los días martes y miércoles, con el fin de cumplir con los alcances proyectados para el mes de actividades número 04 del contrato 1560 de 2024.

A continuación, se presenta las actividades realizadas, entre el 04 de junio y el 03 de julio de 2024.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

2. DESARROLLO DE ACTIVIDADES DENTRO DEL CONVENIO

OBJETIVO GENERAL
Estructurar el programa de actividad física y recreación de mantenimiento y fortalecimiento físico de los usuarios enfocados a la promoción y mantenimiento de la salud física, la prevención y manejo de las enfermedades, la detención oportuna de patologías y la remisión a los niveles de salud competentes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Pintura - Juegos de mesa - Manualidades - Pasatiempos - Cine foro - Retos mentales - Baile	Potenciar la creatividad, la capacidad artística y estética.	Nuestros adultos mayores tienen talentos que sacan a relucir, tanto en las actividades grupales, como de forma individual; algunos son talentosos para los juegos de mesa, otros para el dibujo, para el baile, la poesía, y demás actividades recreativas, propias de los seres humanos; por ello, es nuestro deber como profesionales, mantener viva esta gama de talentos y aptitudes dentro de la institución.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 2 / 04-06-2024



SEDE 1 / 04-06-2024



SEDE 1 / 04-06-2024



SEDE 1 / 25-06-2024



SEDE 2 / 15-06-2024

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6





SEDE 1 / 25-06-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad con bandas elásticas, balones y bastones. - Ejercicios físicos para reeducar la marcha. - Ejercicios físicos para mejorar rango de movilidad articular. - Ejercicios físicos para mejorar la elasticidad de los músculos.	Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.	Se realiza trabajo personalizado con los adultos mayores que presentan mayor dificultad de movimiento, o presentan dificultan en la deambulación dentro del hogar. Se realiza trabajo grupal musicalizado con toda la población de adultos mayores, haciendo énfasis en el ritmo y la coordinación.

Powered by CamScanner



NIT. 815007705-6



SEDE 2 / 20-06-2024



SEDE 2 / 27-06-2024





SEDE 1 / 04-06-2024



SEDE 2 / 04-06-2024



SEDE 1 / 15-06-2024



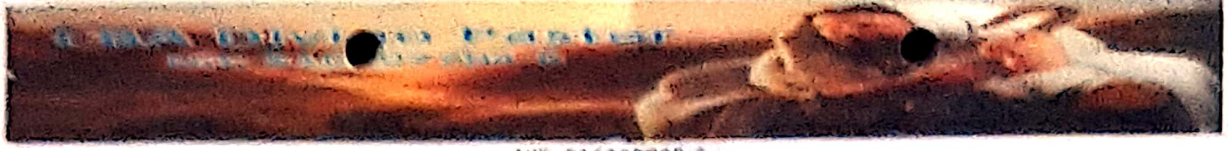


SEDE 2 / 08-06-2024

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner





SEDE 1 / 11-06-2024



SEDE 2 / 05-06-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios físicos y mentales individuales adaptados.	Promover la conciencia de utilidad y autoestima.	Las necesidades de nuestros adultos mayores suelen variar, algunos pueden presentar limitaciones físicas, mentales, o en algunos casos mixtas; durante el presente periodo se realizo un trabajo especial con aquellas personas que presentan hemiparesia (Parálisis de un lado del cuerpo), producto de una afectación del sistema nervioso; la idea es que recuperen el rango de movilidad y puedan desarrollar más autonomía dentro de las labores cotidianas.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 2 / 26-06-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Pausas activas mediante ejercicios de relajación y musicalizados. - Charlas de higiene postural y mejora de los dolores ocasionados por posturas mantenidas.	Realizar pausas activas con los empleados de la fundación en la sede 1 y 2, con el fin de recuperar energía, y mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayuden a	Durante el presente periodo los empleados del hogar realizaron en compañía del profesional de actividad física, algunas rutinas de movilidad articular y estiramiento, que facilitan su labor dentro del hogar. Se les recomienda practicarlo de forma frecuente.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

	reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.	





SEDE 1 / 29-06-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
Aplicación Escala de Tinetti y cuestionario PAR-Q	Evaluar el grado de funcionalidad en la locomoción y el equilibrio, y el riesgo que se puede llegar a presentar durante la práctica de la actividad física y el deporte.	Durante el presente periodo no se aplicaron estas pruebas a los adultos mayores, pues hasta la fecha se encuentran al día los formatos de ingreso correspondientes al área de actividad física. Se realizo gestión documental.

Powered by CamScanner



SEDE 1 / 04-06-2024

3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

- Se presenta informe en medio físico y digital (email).
- Se presenta registro fotográfico en medio físico y digital. (email).

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6





SEDE 1 y 2 / 22-06-2024

Charla sobre higiene postural y hábitos alimenticios saludables, dirigida por los profesionales en actividad física y nutrición.

La charla se realizo en un primer momento para los empleados, y en un segundo momento para los adultos mayores, en la sede 1 y 2 respectivamente.

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.
EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

JOHN EDUAR ROJAS VARGAS
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación
Especialista en Gerencia del Deporte y la Recreación
Cédula: 9.873.443 de Pereira
Celular: 3127045354 (WhatsApp)

Recibido por:

MARÍA ROSALBA PÉREZ GONZÁLES
Director(a)
Asociación Hogar del Abuelo Divino Pastor sede 1 y 2
Pereira, Risaralda

Powered by CamScanner